



**Rovaniemen Palloseuran
Valmennuslinja osa 1**

VALMENNUSLINJA

OSA 1

Arvot
Toimintakulttuuri
Ikäluokkamallit ja pelaajapolku
Yksilöllisen valmennuksen prosessikuvaus
Valmentajaprofiili
Suunnittelu, dokumentointi, tilastointi, raportointi, palaute
Valmennuskoulutus

OSA 2

Johdanto
Maaliorientoituneen pallonhallintajalkapallon periaatteet
Harjoittelun peruseriaatteet
Yleinen pelaajaprofiili
Tavoite- ja tulokortit ikäluokittain
Pelipaikkakohtainen pelaajaprofiili
Huippuvaiheen pelipaikkakohtainen osaamiskortti
Fyysinen valmentautuminen
Psyykkinen valmentautuminen

OSA 3

Hyökkäyspelaamisen periaatteet
Puolustuspelaamisen periaatteet

OSA 4

Pelitavan periaatteet – hyökkääminen
Pelitavan periaatteet – puolustaminen
Pelitavan periaatteet – tilanteenvaihdot

ARVOT

Avoimuus ja luotettavuus

Seuramme kaikki toiminta on avointa, rehellistä ja läpinäkyvää. Eri toimijoiden välisen yhteistyön perustana ovat rehellinen ja avoin vuorovaikutus sekä toistemme kunnioittaminen.

Tavoitteellisuus

Seuramme tarkoitus on luoda laadukas ja tavoitteellinen ympäristö lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Yhteisten selkeiden toimintatapojen ja sääntöjen avulla mahdollistamme tavoitteidemme saavuttamisen. Seuramme on olemassa jäseniään varten; pelaajia, vanhempia, toimihenkilöitä, yhteistyökumppaneita sekä kaikkia sidosryhmiä.

Kilpailukykyisyys

Seuramme toiminnassa näkyy määrätietoisuus ja tavoitteellisuus, jotka luovat laadukkaan ympäristön sekä huippu-urheiluun että harrastamiseen. Tekemällä tiivistä yhteistyötä alueen muiden seurojen kanssa, luomme Rovaniemen Palloseurasta koko Pohjois-Suomen johtavan jalkapalloseuran.

Yhteiskuntavastuu

Seuramme järjestää vuosittain hyväntekeväisyystapahtumia, hyväntekeväisyysotteluita sekä lahjoituskeräyksiä. Toimimme aktiivisesti syrjinnän ja rasmin estämiseksi. Respect-rahaston myötä tuemme vähävaraisten perheiden harrastustoimintaa. Tuotamme liikkumisen iloa myös erityishuomiota tarvitseville lapsiryhmille.

Vakaa talous

Rovaniemen Palloseura on vakaavarainen urheiluseura, joka harjoittaa liiketoimintaa urheilutoiminnan tukemiseksi.

TOIMINTAKULTTUURI

HARJOITTELUYMPÄRISTÖN YDINASIAT

Yleinen käyttäytyminen

Seura on tärkeämpi kuin joukkue ja joukkue tärkeämpi kuin yksilö, mutta yksilöä tuetaan näiden tärkeimpien kehitysympäristöjen toimesta kaikin keinoin.

Tervehdimme tavatessamme kaikkia valmentajia, huoltajia, joukkueenjohtajia ja muita joukkueen toimihenkilöitä sekä toisten pelaajien vanhempia. Osaamme sanoa kiitos ja hei hei oikeissa kohdissa.

Olemme mieluummin ajoissa kuin myöhässä ja kunnioitamme kaikki yhteisiä sääntöjä, tapoja ja ohjeistuksia.

Harjoituskulttuurin periaatteet

Koska harjoitustapahtumat ovat meille tärkeimpiä asioita kehitymisessä, arvostamme näitä tapahtumia isosti.

Harjoituskenttää tulee suojella kaikin mahdollisin keinoin ja siksi sieltä poistetaan sinne kuulumattomat tavarat, esineet ja ihmiset. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Emme keskeytä valmentavaa valmentajaa, vaan annamme hänelle työrauhan. Samoin huoltajille ja muille toimihenkilöille on voitu laatia tehtäviä tapahtumiin ja myös heille on taattava työrauha. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Joukkueen pelaajisto huolehtii yhdessä joukkueen ja pelaajiston harjoitusvarusteiden keräämisestä harjoitusten jälkeen.

Poissaolo ilmoitukset hoidetaan nuoremmissa junioreissa (alle 12 vuotiaat) vanhempien toimesta ja vanhemmissa ikäluokissa ilmoituksesta vastaa pelaaja. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Harjoitustapahtumat ovat kollektiivisia ja siksi mobiililaitteiden käyttöä rajoitetaan näissä tapahtumissa. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

TOIMINTAKULTTUURI

OTTELUTOYMPÄRISTÖN YDINASIAT

Yleinen käyttäytyminen pelimatkoilla

Jokaisen mukana olevan tulee ymmärtää, että samalla kun hän edustaa itseään ja perhettään, edustaa hän koko tapahtuman ajan seuraa sekä kaupunkia, ulkomaan reissuilla myös Suomea.

Matkaan lähtiessä varusteiden (sekä peli- että matkustusvarusteiden) tulee olla puhtaat ja siistit. Vanhemmat luovuttavat kasvatusvastuun sekä valvontavelvollisuuden matkaan lähteville joukkueen toimihenkilöille.

Pelimatkoilla käyttäytyminen asetetaan aina ensisijaiseksi tavoitteeksi. Joukkueen kapteeniston vastuista ja oikeuksista sovitaan pelaajiston kanssa ennen ensimmäisen pelimatkan alkua.

Pelikulttuurin periaatteet

Koska pelitapahtumat ovat meille tärkeimpiä asioita kehittämisessä, arvostamme näitä tapahtumia isosti.

Pelikenttää tulee suojella kaikin mahdollisin keinoin ja siksi sieltä poistetaan sinne kuulumattomat tavarat, esineet ja ihmiset. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Emme keskeytä valmentavaa valmentajaa vaan annamme hänelle työrauhan. Samoin huoltajille ja muille toimihenkilöille on voitu laatia tehtäviä tapahtumiin ja myös heille on taattava työrauha. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Joukkueen pelaajisto huolehtii yhdessä joukkueen ja pelaajiston pelivarusteiden keräämisestä pelien jälkeen.

Poissaolo ilmoitukset hoidetaan nuoremmissa junioreissa (alle 12 vuotiaat) vanhempien toimesta ja vanhemmissa ikäluokissa ilmoituksesta vastaa pelaaja. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

Pelitapahtumat ovat kollektiivisia ja siksi mobiililaitteiden käyttöä rajoitetaan näissä tapahtumissa. Joukkueen valmennus huolehtii pelisääntöjen tarkentamisesta 1. vanhempainkokouksessa.

TOIMINTAKULTTUURI

OTTELUTAPAHTUMASSA:

Peli on tärkein kehittymistä ja osaamista mittaava tapahtuma.

Tunnelma ennen peliä ja pelin jälkeen luodaan silti rennoksi, keskittyneeksi ja rauhalliseksi. Keskeisimpiä tekijöitä tämän toiminnan luomiseksi ovat valmentajat, joukkueen muut toimihenkilöt sekä vanhemmat.

Pelaajilla ja toimihenkilöillä on yhtenäinen asuste, joka on erikseen sovittu joukkueen kesken. Valmentajien ja toimihenkilöiden tulee kuitenkin erottua pelaajistosta eri värisellä seura-asulla.

Teikkauksen jälkeen joukkue kokoontuu yhteiseen tsemppi-huutoon vaihtoalueen läheisyyteen. Ottelujoukkueeseen kuuluvat kaikki tapahtumaan nimetyt pelaajat, valmennus ja muu toimihenkilöstö.

Peliä ohjaa vain vastuovalmentaja tai hänen määrittämä apuvalmentaja. Muiden valmentajien tehtävät tulee olla sovittuna etukäteen ennen peliä.

Vaihtopelaajat istuvat/seisovat ennalta sovitussa paikassa seuraten peliä.

Vaihtoon tulevia pelaajia kiitetään aina suorituksesta läpsyin ja ylävitosin.

Tehtyjä maaleja juhlimme aina joukkueena.

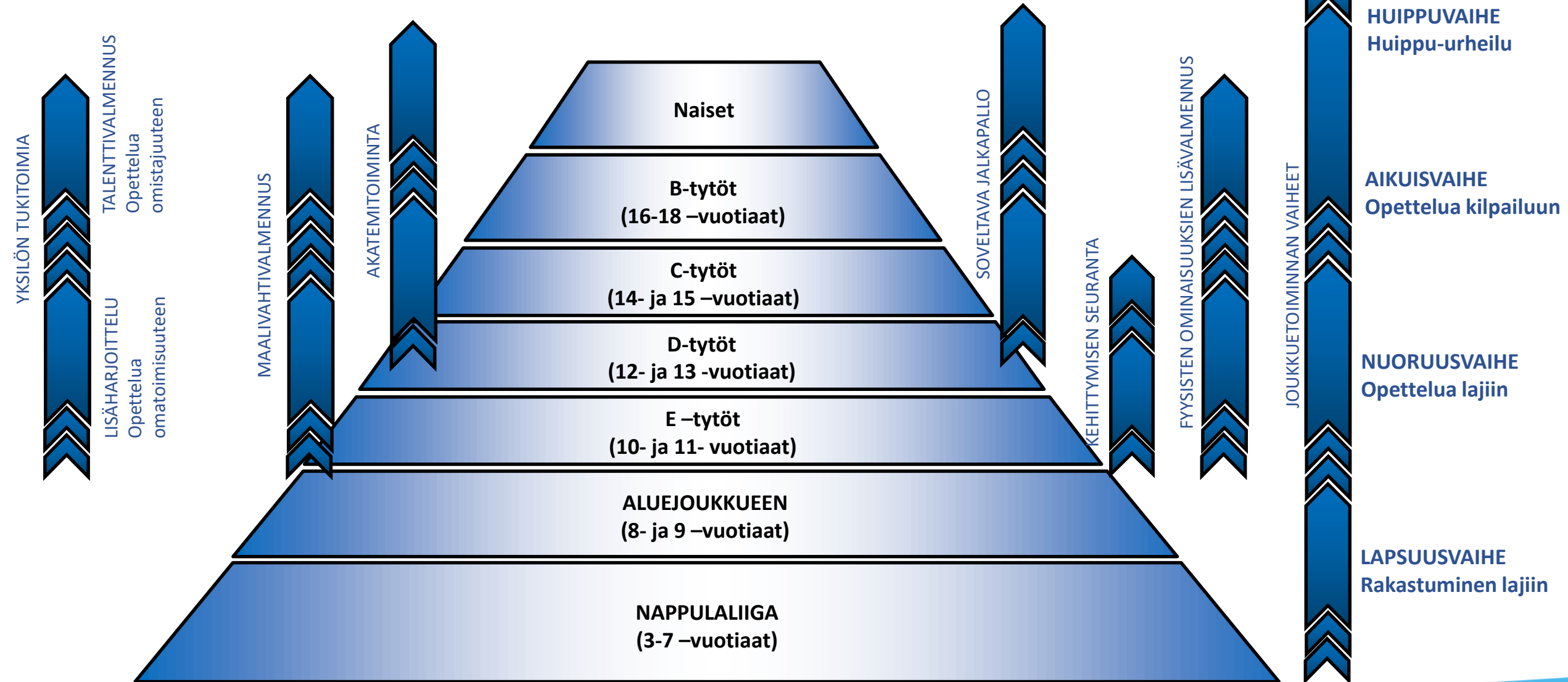
Epäonnistumisia emme pelkää ja uskallamme vaatia toisiltamme parastamme, keskittyneintä ja tarmokkainta esiintymistä. Epäonnistumisiin reagoimme aina pelillisesti, tekemällä paremmin – emme verbaalisesti muita haukkuen tai virheitä korostaen.

Tuomareiden tuomioihin tyydytään poikkeuksetta.

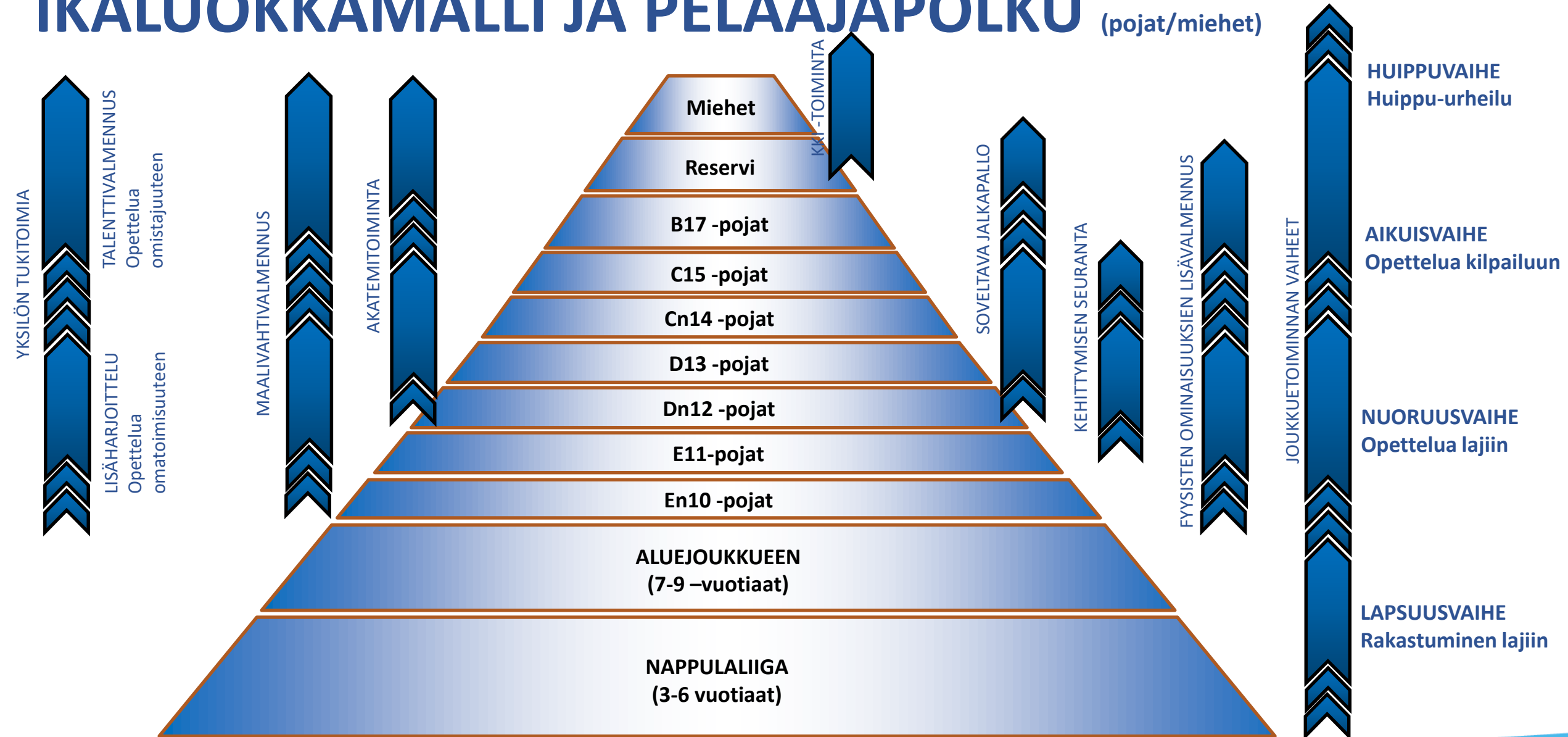
Ottelun jälkeen vastustajia ja tuomareita kiitetään asiaan kuuluvalla tavalla huudoin/kättelyin koko joukkueena.

Kentälle mennään aina kilpailemaan ja nauttimaan pelistä, itsensä haastamisesta sekä mittaamisesta.

IKÄLUOKKAMALLI JA PELAAJAPOLKU (tytöt/naiset)



IKÄLUOKKAMALLI JA PELAAJAPOLKU (pojat/miehet)



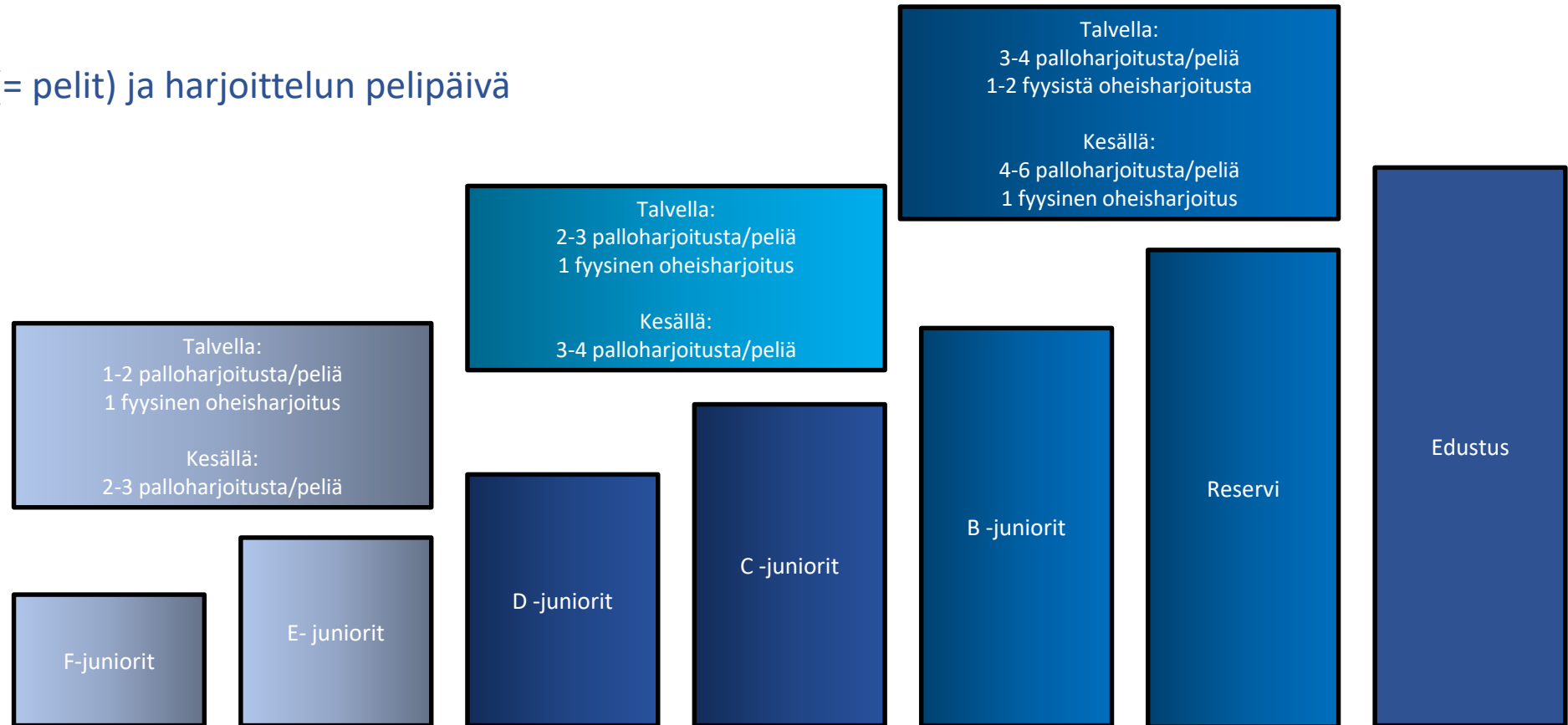
IKÄLUOKKAMALLI JA PELAAJAPOLKU

Harjoittelu tärkeintä. Ottelumäärät isoiksi

Ikäkausien periaatteiden mukaan (= 15% kasvu per ikävuosi)

Pelifilosofia

Kilpaileminen (= pelit) ja harjoittelun pelipäivä



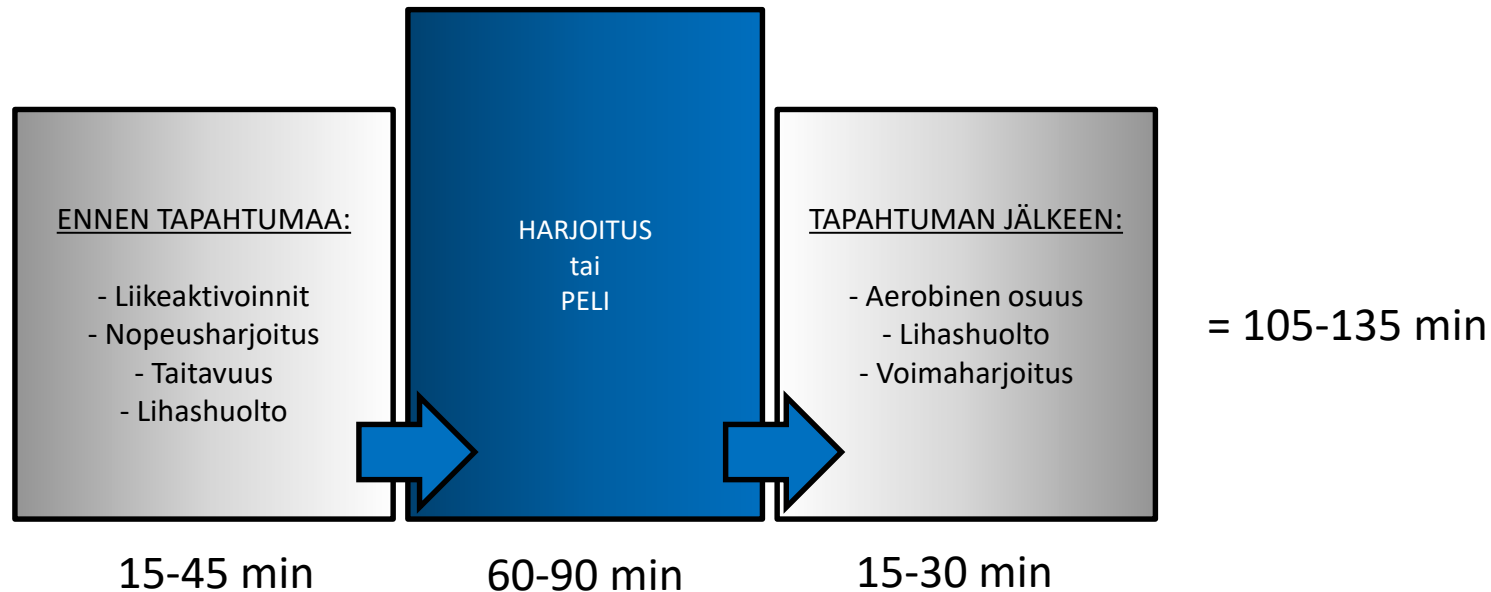
IKÄLUOKKAMALLI JA PELAAJAPOLKU

Harjoittelu tärkeintä. Ottelumäärät isoiksi

Ikäkausien periaatteiden mukaan (= 15% kasvu per ikävuosi)

Pelifilosofia

Kilpaileminen (= pelit) ja harjoittelun pelipäivä



YKSILÖLLISEN VALMENNUKSEN PROSESSIKUVAUS

PELAAJAKESKEINEN -VAIHE (B17/18 ⇒)

Kaikkien eri osa-alueiden testaus/todentaminen ja ohjelmointi -pelaajan halujen mukaan

Valmennus tukena sekä oppimisen ”kiihdyttäjänä” pelaajan pyyntöjen ja halujen mukaisesti.

Systemaattinen harjoituspäiväkirjan tekeminen tai vastaavan applikaation käyttö.

Henkilökohtaiset tavoitteet otteluihin, jaksoihin, kauteen ja lähitulevaisuuteen mietittynä ja kirjattuna.

Paljon valmentajan palautetta, jonka oltava henkilökohtaista, välitöntä, konkreettista ja rehellistä.

Pelaaja itse päättää mitä, miksi, miten, milloin tekee - suunnitelmat oltava kirjattuna (joko itse tai valmentajan toimesta)

OPETTELUA ITSEOHJAUTUVUUTEEN (Bn16-17/18)

Kaikkien eri osa-alueiden testaus/todentaminen ja ohjelmointi

Toteutetaan kolmena 6-8 kuukauden jaksoina, edeten järjestelmällisesti kohti täydellistä pelaajakeskeisyyttä

1.jakso (6-8 kuukautta)

valmentaja-pelaajakeskustelu, josta ohjatut kehittämiskohteet vahvuuksien vahvistamiseksi ja heikkouksien parantamiseksi

Tekninen: Todennus videoklipein / testit?

⇒ valmentaja tekee, käydään yhdessä läpi

Taktinen: Todennus videoklipein

⇒ valmentaja tekee, käydään yhdessä läpi

Fyysinen: Todennus testein

⇒ pelaaja valitsee itse, valmentaja ohjelmoi

Psyykinen: Urheilijan elämä, Kilpailu -tehtävät

⇒ Voittava Mieli -työkirja 2

2.jakso (6-8 kuukautta)

My Map My Plan -pohjan ensimmäinen täyttö, jonka pohjalta kehittämiskohteet sekä palautteen kohdentaminen valintoihin

Tekninen: Todennus videoklipein / testit?

⇒ valmentaja ja pelaaja tekee yhdessä

Taktinen: Todennus videoklipein

⇒ valmentaja ja pelaaja tekee yhdessä

Fyysinen: Todennus testein

⇒ pelaaja valitsee itse, valmentaja ohjelmoi

Psyykinen: ⇒ Voittava Mieli -työkirja 2

⇒ pelaaja itse valitsee omat otsikot ja tehtävät

3.jakso (6-8 kuukautta)

My Map My Plan -pohjan täyttöä jatketaan, jonka pohjalta kehittämiskohteet sekä palautteen kohdentaminen valintoihin

Tekninen: Todennus videoklipein

⇒ pelaaja tekee itse avustettuna

Taktinen: Todennus videoklipein

⇒ pelaaja tekee itse avustettuna

Fyysinen: Todennus testein

⇒ pelaaja valitsee ja ohjelmoi itse avustettuna

Psyykinen: Voittava Mieli -työkirja 3

⇒ pelaaja itse valitsee omat tehtävät

VALMENTAJAKESKEINEN -VAIHE (Cn14-C15)

Teknis-taktisten sekä fyysisten osa-alueiden testaus ja ohjelmointi

Valmennus käy testauksen tarkoituksen, tulokset ja toimintaohjeet läpi pelaajille.

Valmennus ohjelmoi viikkotasaisen toiminnan ominaisuuksien kehittämisen tarpeiden mukaan.

Teknis-taktiset testataan/todennetaan peleistä tai pallollisista testeistä.

Fyysiset ominaisuudet testataan 2-4 kertaa vuodessa (tarpeen/mahdollisuuksien) mukaan, jonka jälkeen palautteet tuloksista / kehittymisestä.

Psyykinen valmennus tarpeiden mukaan, ei erillistä toimintaa joukkueen psyykkisen valmennuksen ulkopuolella.

VALMENTAJAPROFIILI

Team –pelaaja

Halukas ja kyvykäs rakentamaan joukkueelle tarvittavien osaajien tukijoukon sekä ohjeistamaan tukijoukon tehtäviä seuran arvojen ja ohjeiden mukaisesti.

Utelias

Halukas oppimaan jatkuvasti uutta. Tutkii ja kyselee tarvitsemiaan tukitoimia pelin ja itsensä kehittymisen kannalta seuran valmennuslinjan mukaisesti.

Innostava

Syttyy lajiin ja sitä kautta sytyttää pelaajiston ja muun joukkueen lähipiiriin kuuluvat henkilöt toimimaan seuran ja joukkueen toimintamallien mukaisesti.

Sosiaalinen

Halukas ja kyvykäs toimimaan ihmisten kanssa erilaisissa vuorovaikutustilanteissa seuran arvoja ja toimintaohjeita mukaillen.

Ammattimainen

Sitoutuu seuran arvoihin ja toimintamalleihin. Suunnittelee, toteuttaa, analysoi ja raportoi toimintoja seuran ohjeiden mukaisesti. Sitoutunut seuran toimintakulttuuriin, opetussuunnitelmaan ja valmennuslinjaan ilman poikkeuksia.

VALMENTAJAPROFIILI

MUUTAMIA HYVIÄ ESIMERKKEJÄ RoPS –VALMENTAJAPROFIILISTA:

Varmistat hyvissä ajoin pelaajamäärän ja suunnittelet tarvittavat harjoitteet päivän harjoitukseen siten, että luopumatta aiheesta pystyt muokkaamaan harjoitetta vaikka pelaajamäärä muuttuu äkillisesti ennakkotiedoista poiketen.

Opetat ja autat pelaajia oivaltamaan maaliorientoituneen jalkapallon maailmaa valmennuslinjasta löytyvien ikäluokkakohorttien perusperiaatteiden mukaisesti.

Olet perusteellinen ja tarkka pelin perusasioiden ymmärtämisessä, jalkauttamisessa ja palautteen antamisessa. Käytät valmennuslinjasta löytyvää sanastoa tukemaan pelaajakehitystä nyt ja tulevaisuudessa.

Kaikki toimintasi perusteet löytyvät seuran arvoista ja poikkeuksetta tuet seuran pelaajakehityksen ammattilaisena seuran asemaa koko suomalaisella jalkapallokartalla.

Hoidat säännöllistä yhteydenpitoa seuran valmennuspäällikön lisäksi myös vanhempien kanssa. Luot itsellesi kuukausikirjettä vastaavan mallin, jonka avulla kommunikoit vanhempien kanssa katsomasi ajanjakson välein.

Toimit modernin valmentajamallin mukaisesti ja annat ison arvon oppimisen varmistavalle konkreettiselle, perusteelliselle ja rehelliselle palautteelle.

SUUNNITTELU JA DOKUMENTOINTI

Jokainen harjoituskokonaisuus suunnitellaan aina etukäteen. Tämä harjoituskokonaisuus yksittäisine harjoitteineen dokumentoidaan sähköiseen muotoon esim. Palloliiton sivuilta löytyvällä Harjoitusten suunnittelutyökalulla (HST). Valmentaja vastaa harjoituskokonaisuuksien tietojen turvallisesta ja lainmukaisesta säilyttämisestä. Harjoituskokonaisuudet luovutetaan seuran valmennuspäällikölle erikseen sovittavalla tavalla.

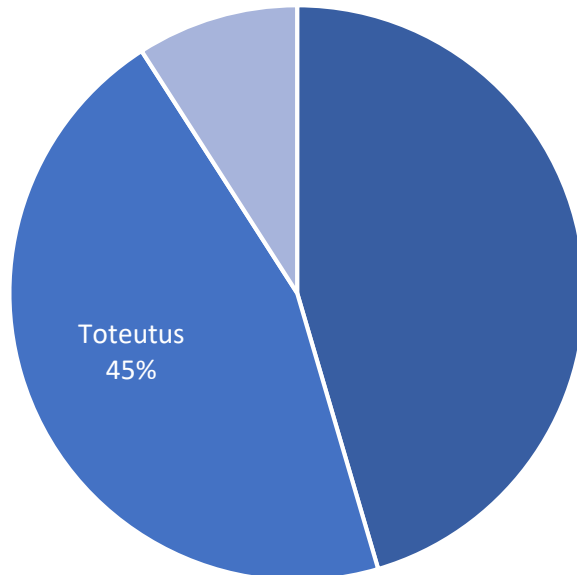
Kausisuunnitelma tehdään valmennuspäällikön johdolla vähintään edellisen pelikauden lokakuussa. Kausisuunnitelma on samalla karkea pohja joukkueen toimintasuunnitelmalle, joka tulee tehdä joukkueen toimihenkilöiden toimesta ennen 1. vanhempainpalaveria.

Jaksokohtaiset suunnitelmat tehdään joukkueen päävalmentajan johdolla yhdessä joukkueen muiden valmentajien kanssa.

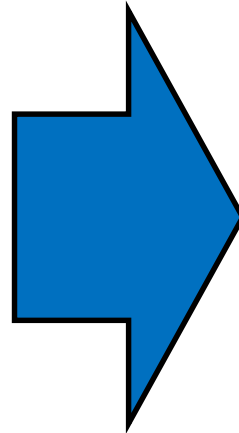
Kausi- ja jaksosuunnitelmissa käytetään seuran jakamaa suunnittelupohjaa. Valmentaja vastaa suunnitelmien turvallisesta ja lainmukaisesta säilyttämisestä. Suunnitelmat luovutetaan seuran valmennuspäällikölle erikseen sovittavalla tavalla.

VALMENTAJAN AJANKÄYTTÖMALLI

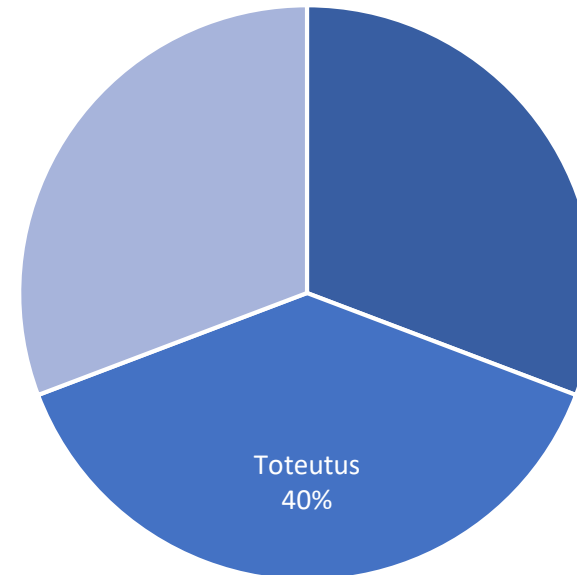
VALMENTAJA



■ SUUNNITTELU ■ TOTEUTUS ■ PALAUTE



RoPS-VALMENTAJA



■ SUUNNITTELU ■ TOTEUTUS ■ PALAUTE

SEURAN VALMENNUSKOULUTUS

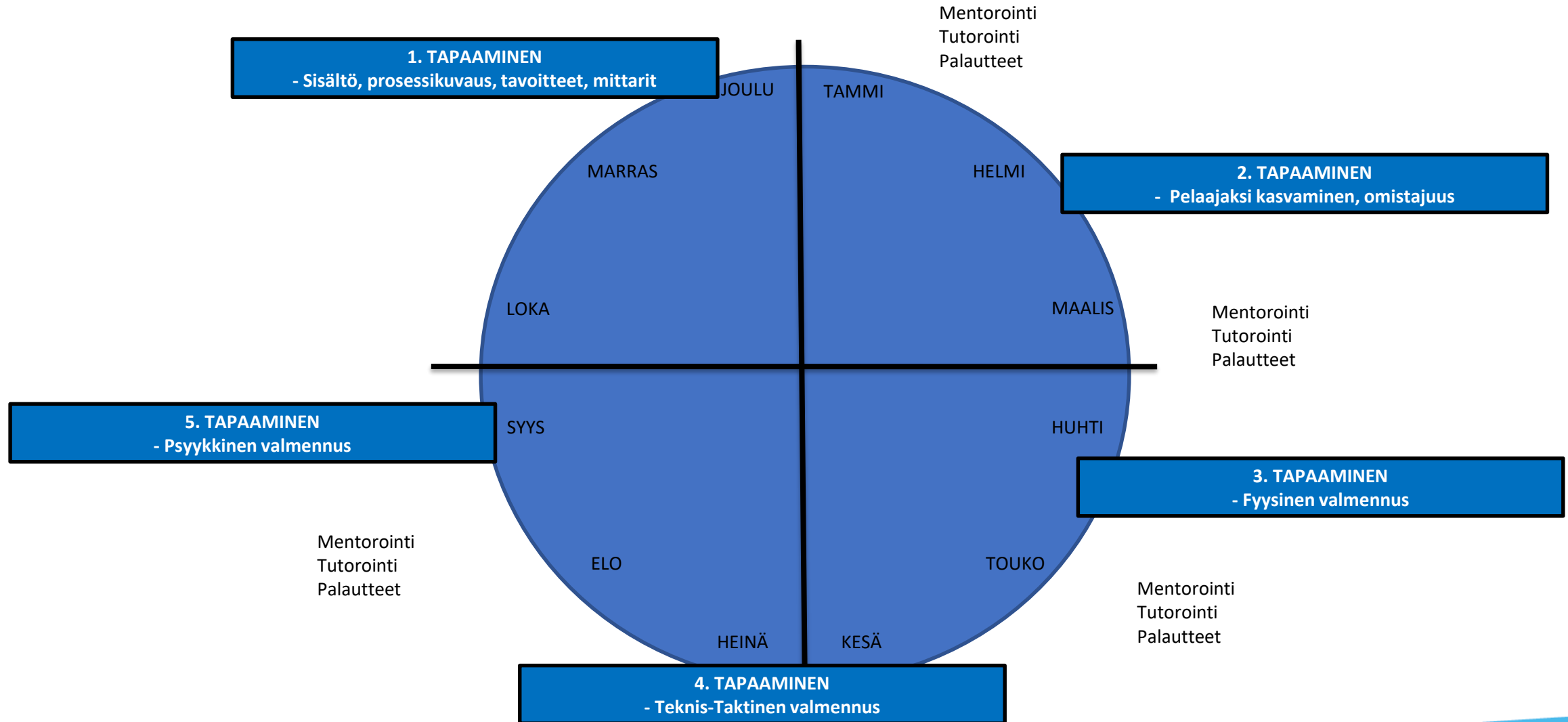
Seura sitoutuu kouluttamaan valmentajat ja täten tukemaan jokaisen valmentajan henkilökohtaista kehittymistä kaikin mahdollisin keinoin. Tämä tarkoittaa sekä virallisten lisenssi- / päivityskoulutusten että sisäisten koulutusten systemaattista järjestämistä ja koulutuksiin ohjaamista.

Valmentajien odotetaan sitoutuvan ja osallistuvan sekä seuran että Palloliiton järjestämiin koulutuksiin itsensä kehittämisen prosessin tukemiseksi säännöllisesti.

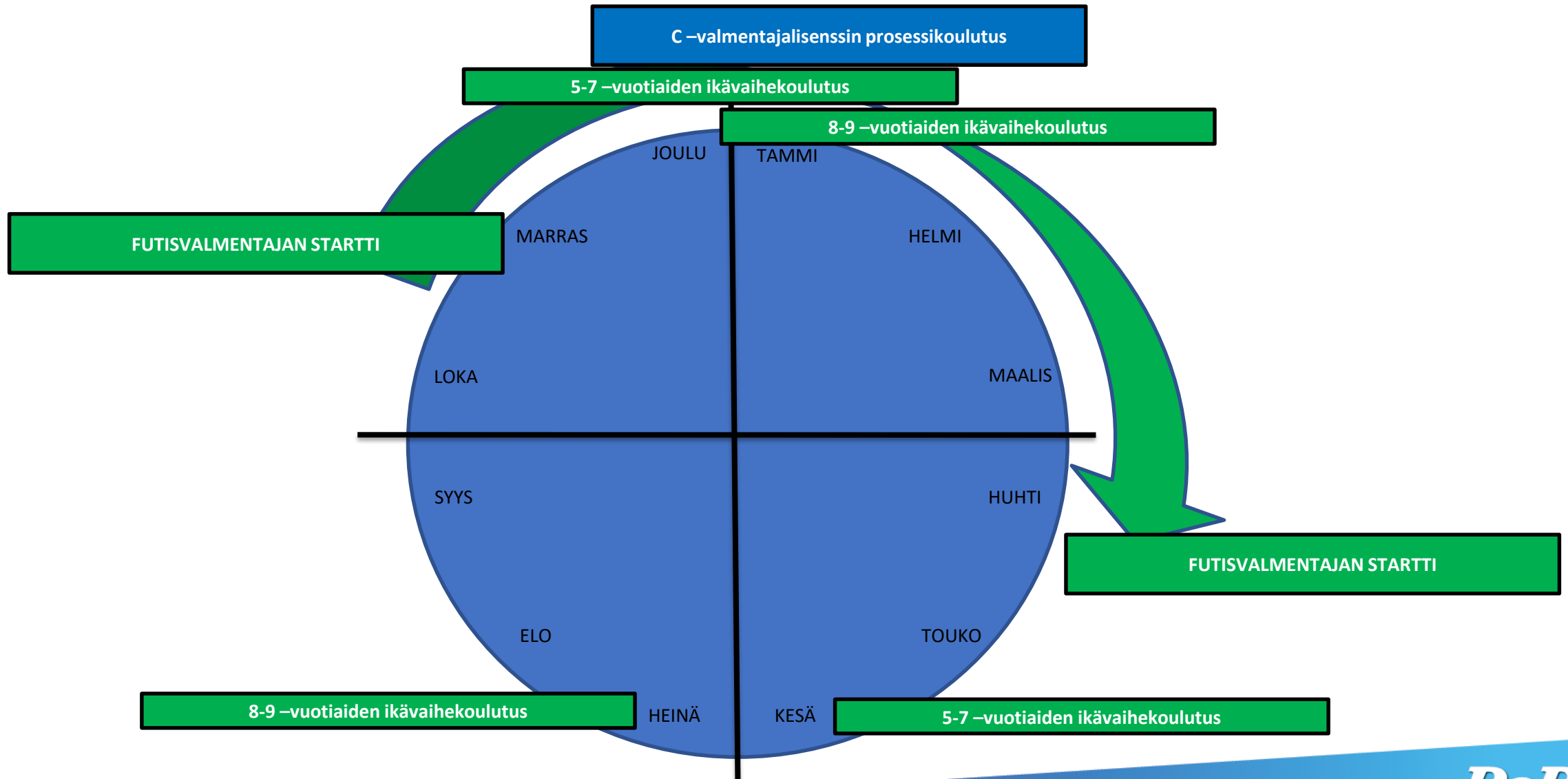
Seuran valmennuslinjasta löytyvän maali-orientoituneen pallonhallintajalkapallon lisäksi, sisäisen koulutuksen sisällön perusajatuksena on behavioristinen ihmiskäsitys, jonka mukaan oppiminen ja oivaltaminen syntyvät yksilöprosessin kautta, joiden omistajuus on vahvasti oppijan hallinnassa. Alkuvaiheessa oppijaa tuetaan enemmän, mutta prosessin edetessä parhaimmillaan opettajasta tulee myös oppija ja päinvastoin.

Valmennuskoulutuksen päävastuu on seuralla, mutta päävalmentajat vastaavat omien valmennustiimien valmentajien tukemisesta, kehittämisestä ja avun tarjoamisesta seuran ohella. Valmennustehtävien jakaminen vastuualueittain kuuluu myös päävalmentajan tehtäväkuvaan.

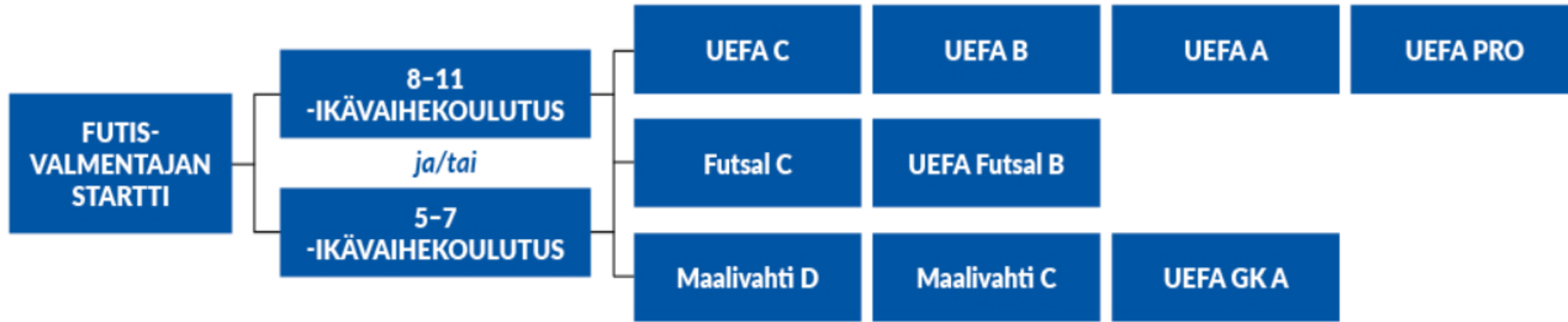
SISÄINEN PÄIVITYSKOULUTUS



SISÄINEN LISENSSIKOULUTUS



PALLOLIITON VALMENNUSKOULUTUS



TEEMAKOULUTUKSET

Valinnaiset teemakoulutukset (min. 1 ennen UEFA C:tä ja muutoin omaan polkuun sopivassa vaiheessa)

Jalkapallon teknllkat	Henkis-sosiaalinen teema	Pelln analysointi / videoanalyytit
Pellpalkkakohtainen valmennus	Jalkapallon fyysinen harjoittelu	EA ja hätä-EA

ERIKOISTUMISKOULUTUKSET

C+ Lasten valmennus	Fysiikka-valmennus
Juniori- ja valmennuspäällikkö	Muut